

# Gefühlswortschatz (eine Auswahl)

## Gefühle bei erfüllten Bedürfnissen:

angeregt, aufgeregt, angenehm, ausgeglichen, befreit, beeindruckt, befriedigt, begeistert, behaglich, belebt, bereichert, berührt, beruhigt, beschwingt, energiegeladen; enthusiastisch; entlastet; entschlossen; entspannt, erfreut, erfüllt, erleichtert, erfrischt, ergriffen; erleichtert; erstaunt, erwartungsvoll, fasziniert, frei, friedlich, fröhlich, gelassen, gespannt, glücklich, gutgelaunt, heiter, hoffnungsvoll; inspiriert, interessiert, kraftvoll, klar; lebendig; leicht; liebevoll, leicht, lustig; motiviert; mutig; optimistisch; neugierig; ruhig; satt; selbstsicher, sicher, stolz, überwältigt; verliebt; wohl, zentriert, zufrieden, ...

## Gefühle bei unerfüllten Bedürfnissen:

aufgeregt, ängstlich, ärgerlich, angespannt, atemlos, bedrückt, beklommen, bekümmert, besorgt, bestürzt, betroffen, deprimiert, einsam, entsetzt, enttäuscht, ernüchtert, erschöpft, erschrocken, erschüttert, erstarrt, depressiv, deprimiert, durcheinander, faul, frustriert, furchtsam, gehemmt, geladen, gelähmt, gelangweilt, gereizt, hilflos, irritiert, kribbelig, labil, lustlos, müde, mürrisch, mutlos, nervös, passiv, perplex, traurig, sauer, scheu, schwankend, sorgenvoll, schockiert, stutzig, teilnahmslos, träge, traurig, unglücklich, ungeduldig, unglücklich, unruhig, unzufrieden, verspannt, verstimmt, verzweifelt, verwirrt, wütend, zornig, zögerlich...

## Pseudogefühle (Gedanken, Interpretationen, Urteile)

angegriffen, ausgebeutet, ausgenutzt, benutzt, betrogen, eingeschüchtert, gezwungen, hintergangen, manipuliert, missbraucht, nicht ernst genommen, nicht verstanden, provoziert, übergangen, unter Druck, unterdrückt, unwichtig, verlassen, zurückgewiesen, ...

Bitte beachten:

Statt *„Ich fühle mich ausgenutzt, wenn ich so viele Überstunden machen muss.“* –  
*„Ich bin frustriert (erschöpft, unzufrieden,...), wenn ich so viele Überstunden machen muss.“*

Lit.: unter Verwendung von Gefühlswortschatz der Mutfabrik (<http://www.mut-fabrik.de>)  
und der Bedürfnislisten von Pierre Boisson (<https://www.gewaltfreie-kommunikation-seminare.com/blog/downloads>)